Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মার পবিত্রতা কি ও কেন?

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাও: আরমান হোসাইন

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

আসমা আক্তার

রোলঃ 227020918

৩০ নভেম্বর,২০২৪ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মার পবিত্রতা কি ও কেন?

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওঃ আরমান হোসাইন

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

আসমা আক্তার

রোলঃ 227020918

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, " আত্মার পবিত্রতা কি ও কেন? " বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে আসমা আক্তার, আইডিঃ 227020918 বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাও: আরমান হোসাইন
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

এক্সটারনালঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান
আকিদাহ ও ফিকহ ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “ আত্মার পবিত্রতা কি ও কেন? ” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মাও: আরমান হোসাইন উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

আসমা আক্তার

(স্বাক্ষর)

আসমা আক্তার

আইডিঃ 227020918

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

তারিখঃ

৩০ নভেম্বর, ২০২৪ ইং

সূচিপত্র

ভূমিকা 1

'আত্মা' শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ বিশ্লেষণ 3

আত্মা কি? 4

আত্মা বা রূহের অবস্থান 5

আত্মার সুস্থতা ও অসুস্থতা 6

শারীরিক রোগ ও আত্মার রোগের পার্থক্য 6

আরোগ্য লাভের পথ ও পদ্ধতি 7

আত্মার পবিত্রতা কী? 7

মানুষের কর্মই আত্মাকে পবিত্র বা অপবিত্র করে 8

রূহ তথা আত্মার সাথে সম্পৃক্ত নফসের প্রকারভেদ 9

ইখলাস ও নিয়তের শুদ্ধতার জন্য আত্মার পবিত্রতা 13

ইখলাস ও নিয়ত সম্পর্কে সালাফদের কিছু কথা 14

কলব বা অন্তরের পরিশুদ্ধতার জন্য আত্মার পবিত্রতা 15

ইহকালীন ও পরকালীন মুক্তির পাথেয় হিসেবে আত্মার পবিত্রতা 17

তাওয়াক্কুল তথা আল্লাহর উপর নির্ভরতার জন্য আত্মার পবিত্রতা 19

ইবাদতের মিষ্টতা অনুভবের জন্য রূহের পবিত্রতা 20

তাকওয়া তথা আল্লাহ ভীতি অর্জনের জন্য আত্মার পবিত্রতা 20

আল্লাহ তাআলার ভালোবাসা লাভের জন্য রূহের পবিত্রতা 22

পাপ-পঙ্কিলতা থেকে মুক্ত থাকতে আত্মার পবিত্রতা 22

বিবেকের শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনের জন্য আত্মার পবিত্রতা 23

পাপের অনিবার্য শাস্তি থেকে বাঁচতে আত্মার পবিত্রতা 23

আত্মার পবিত্রতা অর্জনে করণীয় 26

আত্মার পবিত্রতায় নামাযের আধিক্য 26

সকল প্রকার গুনাহ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার সর্বাত্মক চেষ্টা করা 28

তাওবা-ইস্তেগফার ও অনেক বেশি বেশি দোয়া করা 29

হিংসা-বিদ্বেষ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখা 31

আত্মার পবিত্রতা অর্জনের পুরস্কার 33

بسم الله الرحمن الرحيم

ভূমিকা

সমস্ত প্রশংসা সেই একক ও অদ্বিতীয় সুমহান স্বত্ত্বা রব্বুল আলামীনের, যিনি আমাকে একজন মুসলিম হিসেবে সৃষ্টি করেছেন এবং শ্রেষ্ঠ নবী, প্রিয় নবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর উম্মাত হিসেবে এই ধরণীতে পাঠিয়েছেন, দেখিয়েছেন হিদায়াতের নূরের দিশা, আলহামদুলিল্লাহি রব্বীল আলামীন। সেই সাথে দুরুদ ও সালাম পেশ করছি প্রিয় নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতি।

মানুষকে আল্লাহ তায়ালা দু'টি মূল অংশে সৃষ্টি করেছেন। একটি হলো শারীরিক অবয়ব তথা দেহ এবং অপরটি হলো তার শরীরে বিদ্যমান রুহ তথা আত্মা। এদের একটি ছাড়া অপরটি মূল্যহীন।

আত্মার পবিত্রতা বা আত্মশুদ্ধি হচ্ছে প্রতিটি মুমিনের পাথেয়। আর সেই আত্মশুদ্ধির জন্য প্রয়োজন হচ্ছে, পরিশুদ্ধ কলব। আত্মা বা কলব বনি আদমের চালিকাশক্তি। দেহ প্রজা, আত্মা রাজা। এ রাজার আদেশেই প্রজা তার সমস্ত কাজ আঞ্জাম দেয়। তাই দেহের চেয়ে আত্মার শক্তি হয় বেশি। মূল্যের দিক থেকেও আত্মা অমূল্য, দেহ অতি তুচ্ছ। মানুষ যতই দেহশক্তি সম্পন্ন হোক না কেন, যতই ধন-সম্পদের মালিক হোক না কেন, যতই রূপ লাবণ্যের অধিকারী হোক না কেন, যদি তার অন্তর শক্তিশালী প্রসন্ন ও সুন্দর না হয়, তাহলে তার শক্তি সম্পদ ও সৌন্দর্যের কানাকড়িও মূল্য নেই। মৃত্যুর সাথে সাথেই এই নিরেট বাস্তবতা আমাদের সামনে প্রস্ফুটিত হয় অত্যন্ত করুণ রূপে।

আল্লাহ রব্বুল আলামীন আমাদেরকে এ পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন তার আনুগত্যের জন্য, শুধুমাত্র তারই ইবাদতের জন্য। কিন্তু আমরা গাফেল বান্দা দুনিয়ার মোহে আমাদের সৃষ্টিকর্তা মহান রবকেই ভুলে বসি। মহান রব আমাদের এই ঠনঠনে শুষ্ক মাটির দেহকে মাংসপিণ্ডতে রুপান্তরিত করেছেন এরপর তাতে ফুঁকে দিয়েছেন রূহ তথা আত্মা।

কিন্তু মানুষের দেহ যেমন অসুস্থ হয়, তেমনি রূহ তথা আত্মাও অসুস্থ হয়। দুনিয়ার মোহে-ফিতনায় পড়ে আমাদের আত্মা কলুষিত হয়। যার প্রভাবে আমাদের অন্তর হয় কলুষিত। ফলে সেই কলুষিত আত্মার মাধ্যমে আমরা আমাদের রবের না করতে পারি যথাযথ আনুগত্য আর

না করতে পারি সঠিকভাবে ইবাদত! মানুষকে সুস্থ-সুন্দর থাকতে হলে অবশ্যই দেহের যেমন পরিচর্যা করতে হয় তেমনি পরিচর্যা করতে হবে আত্মার।

শুমাইত্ব (রহ.) বলেন, "আল্লাহ মুমিনের শক্তি দিয়েছেন হৃদয়ে, শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে নয়। আপনি কি দেখেন না কীভাবে একজন দুর্বল বৃদ্ধ গ্রীষ্মের দুপুরে রোজা রাখে এবং রাতে তাহাজ্জুদ পড়ে; অথচ একজন যুবক সেটা করতে পারে না?!

তাই মহান রবের যথাযথ আনুগত্য ও ইবাদতে মশগুল হতে হলে আমাদের জন্য যা প্রয়োজন তা হলো একটি নিষ্কলুষ পবিত্র রূহ তথা আত্মা। আর যখন আমরা দুনিয়ার মোহ, লোভ-লালসার পিছনে না ছুটে আমাদের আত্মাকে পবিত্র রাখতে সচেষ্ট হবো, তখন আমরা ইন শা আল্লাহ্ আল্লাহর আনুগত্যশীল ও নৈকট্য প্রাপ্ত সফল মুমিন বান্দাদের মধ্যে শামিল হতে পারব। এজন্য অসুস্থ দেহকে যেমন আমরা সুস্থ করার চেষ্টা করি, ঠিক তেমনি আমাদের অসুস্থ-অপবিত্র আত্মাকেও পবিত্র রাখার সর্বোচ্চ চেষ্টাও করতে হবে। এ কারণে আমাদের জানতে হবে: আত্মা কি, আত্মার পবিত্রতা কী, কেন আর কীভাবেই বা তাকে পবিত্র রাখতে পারি। আমাদের জীবনের মূল সফলতা তো সেটাই হবে যখন আমরা একটি পবিত্র আত্মা নিয়েই আমাদের মহান রবের নিকট ফিরে যেতে পারব! ওয়ামা তাওফিকী ইল্লা বিল্লাহ্।

‘আত্মা’ শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ বিশ্লেষণ

বাংলা 'আত্মা' শব্দটির আরবি সমার্থক শব্দ হলো 'রূহ' (الروح , আর-রূহ)। এছাড়াও 'নফস' (النفس , আন-নাফস) শব্দটিও প্রায় সমার্থক শব্দ হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

'রূহ' শব্দটি কুরআনে ২১বার উল্লেখ করা হয়েছে। পবিত্র কুরআন অনুযায়ী, রূহ আল্লাহর আদেশ থেকে সৃষ্ট। রূহ শব্দের অর্থ "আত্মা বা প্রাণ"।

ইসলামী ধর্মবিশ্বাসে ব্যবহৃত ‘রূহ’ হলো আল্লাহ তায়ালা প্রদত্ত জীবনীশক্তিকে নির্দেশ করে। ‘রূহ’ হলো সেই অলৌকিক বস্তু, যা মানুষের ভেতর ফুঁ দিয়ে প্রাণের সঞ্চার করা হয়। রূহ এমন অশরীরী বস্তু, যা কারো দৃষ্টিগোচর হয় না।

কুরআনে উল্লেখ আছে যে, আল্লাহ মানুষকে মাটির দ্বারা সৃষ্টি করেছেন এবং পরে তাতে তাঁর নিজের রূহ ফুঁকে দিয়েছেন, যার মাধ্যমে মানুষ জীবিত হয়েছে এবং তার মধ্যে চিন্তা ও অনুভূতি এসেছে।

অপরদিকে 'নাফস' শব্দটি কুরআনে ২৯৫বার উল্লেখিত হয়েছে। যার অর্থ বুঝানো হয়েছে "আত্মা বা প্রাণ বা মন"।

ইসলামিক দর্শনে, ‘নাফস’ সাধারণত মানুষের আত্মিক বা নৈতিক দিক বোঝায়, যা ভালো এবং মন্দ উভয়ের দিকে আকৃষ্ট হতে পারে। নফস মানুষের ইচ্ছা, প্রবৃত্তি এবং অভ্যন্তরীণ শক্তির প্রতিনিধিত্ব করে।

তাফসিরে ইবনে কাসীরের বর্ণনায় রূহ এবং নফসের মধ্যকার বিশ্লেষণের একাংশ এভাবে তুলে ধরা হয়েছে:

“অতঃপর সুহাইলী (রঃ) আলেমদের মতভেদ বর্ণনা করেছেন যে, রূহ কি নফস, না অন্য কিছু? এটাকে এভাবে প্রমাণিত করা হয়েছে যে, রূহ দেহের মধ্যে বাতাসের মত চালু রয়েছে এবং এটা অত্যন্ত সূক্ষ্ম জিনিস, যেমন গাছের শিরায় পানি উঠে থাকে। তার ফেরেশতা যে রূহ মায়ের পেটের বাচ্চার মধ্যে ফুকে থাকেন তা দেহের সাথে মিলিত হওয়া মাত্রই নফস হয়ে যায়। এর সাহায্যে ওটা ভাল মন্দ গুণ নিজের মধ্যে লাভ করে থাকে। হয় আল্লাহর যিকরের সাথে প্রশান্তি আনয়নকারী হয়ে যায়, না হয় মন্দ কার্যের হুকুম দাতা হয়ে যায়। যেমন পানি গাছের জীবন। ওটা গাছের সাথে মিলিত হওয়ার কারণে একটা বিশেষ জিনিস নিজের মধ্যে পয়দা করে নেয়। আঙ্গুর সৃষ্ট হয়, অতঃপর ওর পানি বের করা হয় অথবা মদ তৈরী করা

হয়। সুতরাং ঐ আসল পানি অন্য রূপ ধারণ করেছে। এখন ওটাকে আসল পানি বলা যেতে পারে না। অনুরূপভাবে দেহের সাথে মিলিত হওয়ার পর রূহকে আসল রূহ বলা যাবে না এবং নফস ও বলা যাবে না। মোট কথা, রূহ হলো নফস ও মাদ্দার (মূল পদার্থের মূল। আর নফস হলো রূহের এবং ওর দেহের সাথে সংযুক্ত হওয়ার দ্বারা যা হয় সেটাই। সুতরাং রূহটাই নফস। কিন্তু একদিক দিয়ে নয়, বরং সবদিক দিয়েই। এতো হলো মন ভুলানো কথা, কিন্তু এর হাকীকতের জ্ঞান একমাত্র আল্লাহ তাআলারই রয়েছে। মানুষ এ ব্যাপারে অনেক কিছু বলেছেন এবং এর উপর বড় বড় স্বতন্ত্র কিতাব লিখেছেন।”

এ থেকে বলা যায়, আরবি ‘রূহ’ এবং ‘নফস’ শব্দ দুটো বাংলা ‘আত্মা’ শব্দটির সাথে সম্পর্কযুক্ত-অর্থপূর্ণ সমার্থক শব্দ, যদিও এদের অর্থ কখনো কখনো ভিন্ন উদ্দেশ্যেও ব্যবহৃত হয়।

আত্মা কি?

আমরা পূর্বেই জেনেছি, আত্মাকে আরবি ভাষায় মূলত روح ‘রূহ’ বলা হয়। প্রতিটি জীবের শরীরে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য আত্মা বিদ্যমান থাকে। ওই সময়টুকুকে আমরা ‘হায়াত’ বলে জানি।

এ ব্যাপারে পবিত্র কোরআনে মহান আল্লাহ বলেন,

وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ خَالِقٌۢ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَاٍ مَّسْنُوْنٍ... فَاِذَا سَوَّيْتُهٗ وَنَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ فَقَعُوْا لَهٗ سٰجِدِيْنَ

‘আর স্মরণ করো, যখন তোমার রব ফেরেশতাদের বলেন, আমি মানুষ সৃষ্টি করতে যাচ্ছি শুকনো ঠনঠনে কালচে মাটি থেকে। অতঃপর যখন আমি তাকে সুঠাম করব এবং তাতে আমার পক্ষ থেকে রূহ সঞ্চার করব, তখন তোমরা তার প্রতি সিজদাবনত হয়ো।’ (সূরা হিজর, আয়াত: ২৮-২৯)

আত্মা আসলে কী, তা বোঝা মানুষের জন্য দুষ্কর। রূহের প্রকৃতি বা এটি কীভাবে কাজ করে, এ সম্পর্কে কুরআনে বিস্তারিত আলোচনা না থাকলেও, এটি মানুষকে বাকি সৃষ্টির থেকে আলাদা করে এবং আল্লাহর সাথে সংযুক্ত করে।

তাই পবিত্র কুরআনে মহান আল্লাহ আত্মার সরল সংজ্ঞা দিয়েছেন। ইরশাদ হয়েছে,

وَيَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الرُّوْحِ ۗ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ وَمَاۤ اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلًا

‘তারা তোমাকে আত্মা সম্পর্কে প্রশ্ন করে। তুমি বলো, আত্মা আমার প্রতিপালকের আদেশবিশেষ। আর তোমাদের সামান্য জ্ঞানই দান করা হয়েছে।’ (সূরা ইসরা, আয়াত: ৮৫)

আত্মা বা রূহের অবস্থান

আত্মা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য প্রাণীর দেহে অবস্থান করে:
রূহের অবস্থানক্ষেত্র হচ্ছে দেহ। যখন দেহ থেকে রূহ বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়, তখন দেহ থেকে প্রাণও চলে যায়।

রূহ মহান আল্লাহর সৃষ্ট বস্তু। তবে দেহের মৃত্যুর কারণে রূহ মৃত্যুবরণ করে না। রূহের দেহত্যাগ এবং দেহ থেকে রূহের বের হয়ে যাওয়াই মৃত্যু।

মহান আল্লাহর এই আদেশ যতক্ষণ একটি প্রাণীর দেহে বিদ্যমান থাকবে, ততক্ষণ ওই প্রাণী জীবিত থাকবে। এর এক মাইক্রো সেকেন্ড আগেও কেউ তাকে মারতে পারবে না এবং আর এক সেকেন্ড কেউ তাকে বাঁচিয়ে রাখতে পারবে না।

পবিত্র কুরআনে এসেছে,

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ اَنْ تَمُوْتَ اِلَّا بِاِذْنِ اللهِ كِتٰبًا مُّؤَجَّلًا

‘আল্লাহর অনুমতি ছাড়া কারো মৃত্যু হতে পারে না, যেহেতু সেটার মেয়াদ সুনির্ধারিত।’ (সূরা আলে ইমরান, আয়াত: ১৪৫ এর অংশবিশেষ)

আত্মার সুস্থতা ও অসুস্থতা

আত্মার ব্যাধি হলো, কুফর, শিরক, মুনাফিকি, হিংসা, বিদ্বেষ, অহংকার, গর্ব, লোভ, কৃপণতা, ক্ষমতার মোহ, সম্পদের মোহ, আত্মমুগ্ধতা ইত্যাদি।

সুস্থতা হলো, স্বীয় প্রতিপালক আল্লাহকে চেনা, সব লাভ ও ক্ষতি, সুখ ও দুঃখের মালিক হিসেবে আল্লাহকে মেনে নেওয়া, তাঁর দেওয়া অনুগ্রহগুলোর কৃতজ্ঞতা আদায় করা, বিপদ-আপদে ধৈর্যধারণ করা। আর সব বিষয়ে আল্লাহর ওপর আস্থা রাখা, তার দয়া-অনুগ্রহের প্রত্যাশা করা, তাঁর জবাবদিহি ও শাস্তিকে ভয় করা, সন্তুষ্টি অর্জনে সচেষ্ট হওয়া, আন্তরিকতা ও ইখলাসের সঙ্গে তাঁর সব নির্দেশ মান্য করা।

শারীরিক রোগ ও আত্মার রোগের পার্থক্য

শারীরিক রোগ ও আধ্যাত্মিক রোগের আরেকটি বড় পার্থক্য হলো, শরীরের রোগ চোখে দেখা যায় এবং অন্যান্য ইন্দ্র দ্বারা অনুভব করা যায়। বিভিন্ন ধরনের পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে রোগ নির্ণয় করা যায়। বাহ্যিক রোগের চিকিৎসাও হয় বাহ্যিক উপায়-উপকরণের মাধ্যমে। অন্যদিকে আধ্যাত্মিক রোগ চোখেও দেখা যায় না, শিরা ইত্যাদির স্পন্দন দ্বারা তা বোঝা যায় না।

একইভাবে রোগের চিকিৎসাও বাহ্যিক ওষুধ-পথ্যের মাধ্যমে হয় না। আধ্যাত্মিক ব্যধির চিকিৎসা শুধু কুরআন ও হাদিসের নিয়মেই হতে পারে। পবিত্র কুরআন ও হাদিসে মানুষের বাহ্যিক আমল, আচার-আচরণ ও অভ্যন্তরীণ বিশ্বাস ও চরিত্রাবলি সব কিছু সংশোধনের পূর্ণ নিয়মাবলি বিদ্যমান আছে।

আরোগ্য লাভের পথ ও পদ্ধতি

উম্মতের মধ্যে সাহাবায়ে কেরাম (রা.) ও তাবেঈন থেকে বর্তমান যুগের বুজুর্গ পর্যন্ত, যিনি যা অর্জন করেছেন তা শুধু কোরআন ও সুন্নাহর নিয়ম অনুসরণ করেই অর্জন করেছেন। তবে এ বুজুর্গরা যেমন নামাজ, রোজা, হজ, জাকাত ইত্যাদি আমলের প্রতি যত্নবান ছিলেন, তেমনি সত্যপথে চলা, ইখলাস বা নিষ্ঠার সঙ্গে আমল করা, বিনয়, ধৈর্য, শোকর, আল্লাহর ওপর আস্থা ও বিশ্বাস, দুনিয়াবিমুখতা ইত্যাদির প্রতিও অত্যন্ত যত্নবান ছিলেন। তাঁরা যেমন মিথ্যা, প্রতারণা, চুরি, অশালীন চলাফেরা ইত্যাদি গুনাহকে ভয় করতেন এবং তা থেকে বেঁচে থাকতেন, তদ্রূপ অহংকার ও গর্ব, অপরকে অপমান ও হেয় করা, ক্ষমতা ও সম্পদের মোহ, লোভ, কৃপণতা ইত্যাদি আধ্যাত্মিক রোগ ও গুনাহকেও হারাম মনে করতেন এবং তা থেকে বেঁচে থাকার সর্বাত্মক চেষ্টা করতেন।

আত্মার পবিত্রতা কী?

মানুষ যদি ঈমান আনে, নেক আমল করে, হিংসা-বিদ্বেষ থেকে দূরে থাকে, আল্লাহর নির্দেশিত পথে চলে, যাবতীয় হুকুম-আহকাম মেনে চলে একটি আনুগত্যশীল শুদ্ধ আত্মাকে নিজের মাঝে ধারণ করে শুধুমাত্র মহান রবের প্রতিশ্রুত প্রতিদানের আশায় তাহলে সেই আত্মাকে বলা যায় পবিত্র আত্মা বা আত্মার পবিত্রতা।

আল্লাহ তাআলা বলেন-

اَلَمْ تَرَ اِلَي الَّذِيْنَ يُزَكُّوْنَ اَنْفُسَهُمْ ؕ بَلِ اللهُ يُزَكِّيْ مَنْ يَّشَآءُ وَلَا يُظْلَمُوْنَ فَتِيْلًا

“তুমি কি তাদেরকে দেখনি, যারা নিজেদেরকে পূত-পবিত্র বলে থাকে অথচ পবিত্র করেন আল্লাহ যাকে ইচ্ছা তাকেই? বস্তুতঃ তাদের উপর সুতা পরিমাণ অন্যায়ও হবে না।” (সূরা নিসা, আয়াত: ৪৯)

মানুষের কর্মই আত্মাকে পবিত্র বা অপবিত্র করে

মানুষের কৃতকর্মের ওপর ভিত্তি করে আত্মা পবিত্র বা অপবিত্র হয়। মানুষ যদি ঈমান আনে, নেক আমল করে, আল্লাহর নির্দেশিত পথে চলে, তাহলে তাদের আত্মা পবিত্র থাকে, আর যদি তা না করে, তাহলে তাদের আত্মা অপবিত্র হয়ে যায়। এবং তা নিকৃষ্ট আত্মাতে পরিণত হয়।

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসুল (সা.) বলেন, মৃত্যুর সময় মানুষের কাছে ফেরেশতা আগমন করে। অতএব মুমূর্ষু ব্যক্তি নেককার হলে তারা বলেন, হে পবিত্র আত্মা, পবিত্র দেহ থেকে প্রশংসিত অবস্থায় বের হয়ে এসো এবং আল্লাহর রহমত ও সুঘ্রাণের সুসংবাদ গ্রহণ করো। তোমার রব তোমার প্রতি অসন্তুষ্ট নন। রুহ বের হয়ে আসা পর্যন্ত তারা এভাবে আহ্বান জানাতে থাকে। অতঃপর রুহ বের হয়ে এলে তারা তা নিয়ে আসমানে আরোহণ করেন। এ রুহের জন্য আসমানের দরজা খুলে দেওয়া হয়। জিজ্ঞেস করা হয়, সে কে? ফেরেশতারা বলেন, অমুক ব্যক্তি। তখন বলা হয়, পবিত্র আত্মাকে স্বাগতম, যা ছিল পবিত্র দেহে। প্রশংসিত অবস্থায় তুমি প্রবেশ করো। আল্লাহর রহমত ও সুঘ্রাণের সুসংবাদ গ্রহণ করো। তোমার রব তোমার প্রতি অসন্তুষ্ট নন। তাকে অবিরত এ সংবাদ প্রদান করা হয়—ততক্ষণ অবধি, যখন তা মহামহিম আল্লাহ যে আসমানে অবস্থান করেন সেখানে পৌঁছে যায়। মুমূর্ষু ব্যক্তি পাপাচারী হলে ফেরেশতা বলেন, হে নিকৃষ্ট দেহের নিকৃষ্ট আত্মা, নিন্দিত অবস্থায় বের হয়ে আসো এবং উত্তপ্ত গরম পানি ও রক্ত-পুঁজের দুঃসংবাদ গ্রহণ করো এবং অনুরূপ বহু বিষাক্ত বস্তুর। রুহ বের হয়ে আসা পর্যন্ত তারা এভাবে আহ্বান জানাতে থাকেন। অতঃপর তাঁরা রুহসহ ঊর্ধ্বাকাশে আরোহণ করেন। কিন্তু তার জন্য দরজা খোলা হয় না। জিজ্ঞেস করা হয়, এ ব্যক্তি কে? বলা হয়, অমুক। তখন বলা হয়, নিকৃষ্ট দেহের নিকৃষ্ট আত্মার জন্য নেই কোনো সাদর সম্ভাষণ। তুই নিন্দিত অবস্থায় ফিরে যা। কারণ তোর জন্য আকাশের দ্বার খোলা হবে না। অতঃপর একে আসমান থেকে ফিরিয়ে দেওয়া হয় এবং তা কবরে ফিরে আসে। (ইবনে মাজাহ, হাদিস: ৪২৬২)

এই হাদিস থেকে বোঝা যায় যে মানুষের কৃতকর্মের ওপর ভিত্তি করে আত্মা পবিত্র-অপবিত্র হয়। যাদের আত্মা পবিত্র, পরকালীন যাত্রায় তাদের সংবর্ধনা দেওয়া হয়, আর যাদের আত্মা অপবিত্র তাদের পরকালীন যাত্রা অত্যন্ত অপমানজনক হয়, নাউজুবিল্লাহ। কাজেই বেশি বেশি নেক আমলের মাধ্যমে আত্মার পরিচর্যা করা জরুরি। বেশি বেশি নেক আমল আত্মা পরিশুদ্ধ ও পবিত্র করে তোলে।

রূহ তথা আত্মার সাথে সম্পৃক্ত নফসের প্রকারভেদ

আল্লাহ ওয়ালা আধ্যাত্মিক বুজুর্গগণ এ ব্যাপারে একমত যে, কলব এবং আল্লাহর মাঝে মেলবন্ধন সৃষ্টি করার পথে সবচেয়ে বড় প্রতিবন্ধক হলো নফস। নফস ব্যক্তি কে সীমালংঘন এবং দুনিয়ার জীবনকে প্রাধান্য দেওয়ার প্রতি উদ্বুদ্ধ করে। আর আল্লাহ তাআলা তার বান্দাদের ডাকেন তার ভয় এবং নফসকে কুপ্রবৃত্তি থেকে বিরত রাখার দিকে। কলব উভয় আহ্বানকারীর মাঝখানে অবস্থান করে। একবার সে নফসের দিকে ঝুঁকে যায়, আরেকবার রবের দিকে আকৃষ্ট হয়। এই স্থানটি হলো সবচেয়ে কঠিন এবং বিপর্যয় কর।

জনৈক সালাফ বলেছেন, 'আত্মশুদ্ধির পথ অনুসারীদের সফর শেষ হয় নিজেদের নফসের উপর বিজয় লাভ করার মাধ্যমে। যদি নফসের উপর বিজয় লাভ করতে পারে তাহলে সে সফল এবং কামিয়াব। আর যদি তার ওপর কর্তৃত্ব স্থাপন করে নেয় তাহলে সে ক্ষতিগ্রস্ত এবং ধ্বংস।'

আল্লাহ তাআলা কুরআনে নফসের তিনটি বিশেষণ উল্লেখ করেছেন। সেগুলো হলো:

১. নফসে মুতমাইন্নাহ (النفس المطمئنة) – এটি হল সেই প্রশান্ত আত্মা, যা আল্লাহর নির্দেশ মেনে চলে এবং প্রশান্তি লাভ করে।

যখন নফস আল্লাহ তায়ালার দিকে আকৃষ্ট হয়, তার জিকিরে প্রশান্তি লাভ করে, তার দিকে প্রত্যাবর্তন করে, তার সাক্ষাতের জন্য উদগ্রীব হয় এবং তার নৈকট্য কামনা করে, তখন তা মুতমাইন্নায় পরিণত হয়।

ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন, 'মুতমাইন্নাহ মানে হলো সত্যায়িত।'

আল্লাহ তাআলা বলেন-

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللهِ ۗ وَمَنْ يُّؤْمِنْۢ بِاللهِ يَهْدِ قَلْبَهٗ ۗ

"তারা যেই মুসিবতের সম্মুখীন হোক না কেন তা আল্লাহরই আদেশে আর যে আল্লাহর উপর বিশ্বাস স্থাপন করবে তিনি তার অন্তরকে সঠিক পথের দিশা দান করবেন।" (সূরা তাগাবুন, আয়াত: ১১)

উপরোক্ত আয়াতের ব্যাখ্যায় একাধিক সালাফ বলেন,- ‘এখানে ওই বান্দার কথা বলা হয়েছে যার উপর কোন মুসিবত আপতিত হয় এবং সে বিশ্বাস করে যে এটা আল্লাহর পক্ষ থেকে এসেছে তাই সে তাতে সন্তুষ্ট থাকে এবং নিজের রবের কাছে আত্মসমর্পণ করে।’

২. নফসে লাওয়ামা (النفس اللوامة) – এটি সেই প্রবৃত্তি, যা পাপ বা ভুলের পর নিজের কাজের জন্য নিজেকে তিরস্কার করে বা অনুশোচনা করে।

একদল উলামায়ে কেরাম বলেন, ‘নফসে লাওয়ামা হলো ওই নফস যা কখনো এক অবস্থার ওপর স্থির থাকে না। তার রয়েছে বিচিত্র রং ও ঢং। কখনো সে মনোযোগী হয়, আবার কখনো হয়ে যায় উদাসীন। উপেক্ষা করে আবার আত্মনিয়োগ করে। ভালোবাসে আবার ঘৃণা করে। খুশি হয় আবারও দুঃখিত হয়। সন্তুষ্ট হয় আবার ক্রোধান্বিত নিতে হয় এবং অনুসরণ করে আবার বিরত থাকে ইত্যাদি এসব তার গুনাবলী ও বৈশিষ্ট্য।’

আরেকদল উলামায়ে কেরাম বলেন, ‘এটা মুমিনের অন্তর।’

হাসান বসরী রহিমাহুল্লাহ বলেছেন, ‘তুমি মুমিন ব্যক্তিকে দেখবে সর্বদা নিজের নফসকে তিরস্কার করছে। সে বলে, আমি এমনটা চাই নি, আমি কেন এমনটা করলাম, এটা তো ওটার চেয়ে ভালো ছিল ইত্যাদি।’

আরো একদল বলেন, ‘লাওম হলো কিয়ামত দিবস। কেননা ঐ দিন যারা অন্যায় করেছে কিংবা কর্তব্য পালনে ত্রুটি করেছে তারা সকলেই নিজেকে তিরস্কার করবে।’

উলামায়ে কেরামের উপরোক্ত বিভিন্ন বক্তব্য উল্লেখ করত আল্লামা ইবনুল কাইয়িম রহিমাহুল্লাহ বলেন, ‘উক্ত সমস্ত মতে সঠিক। নফসে লাওয়ামা দুই প্রকার: নিন্দিত লাওয়ামা এবং অনিন্দিত লাওয়ামা।’

৩. নফসে আম্মারা (النفس الأمارة) – এটি মানুষের সেই প্রবৃত্তি, যা তাকে মন্দ কাজের দিকে প্ররোচিত করে।

এই নাবস সমস্ত অন্যায় ও অশুভ কাজের মন্ত্রণালয় এটাই তার তবিয়ত আল্লাহ তায়ালার তাওফীক ব্যতীত কেউ তার অনিষ্ট থেকে নিরাপদ থাকতে পারে না এই নক্সি হল চূড়ান্ত পর্যায়ে নিন্দিত এবং কলঙ্কিত।

ইউসুফ আঃ এর ঘটনায় আজিজের স্ত্রী এর আলোচনা করতে গিয়ে আল্লাহ তায়ালা বলেন,

وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓ ۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓ ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ

'আমি আমার নফসকে দোষমুক্ত বলি না। নফস তো কুমন্ত্রণা দিয়েই থাকে। তবে আমার প্রভু অনুগ্রহ করলে তা ভিন্ন কথা। নিশ্চয়ই আমার প্রভু ক্ষমাশীল, দয়ালু।' (সূরা ইউসুফ, আয়াত: ৫৩)

অন্যত্র বলেন,

'তোমাদের উপর যদি আল্লাহ তাআলার দয়া ও অনুগ্রহ না থাকতো, তাহলে তোমাদের কেউ কখনো পবিত্র থাকতে পারতো না।' (সূরা নূর, আয়াত: ২১)

নফসে মুতমাইন্নার জন্য সবচেয়ে কঠিন কাজ হলো নিজের আমলকে শয়তান থেকে মুক্ত করা এবং নফসে আম্মারা থেকে দূর রাখা। যদি উভয়কে ভেদ করে কোনো একটি আমল আল্লাহ পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে, তাহলে তা বান্দার মুক্তির জন্য যথেষ্ট। কিন্তু নফসে আম্মারা এবং শয়তান দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করে নিয়েছে, আল্লাহ পর্যন্ত একটি খালেস আমল পৌঁছাতে দিবে না।

এজন্যই জনৈক আল্লাহওয়ালা বলতেন, 'আমি যদি জানতে পারতাম যে, আমার একটি ইবাদত আল্লাহ তায়ালা পর্যন্ত পৌঁছে গেছে, তাহলে মুসাফির তার পরিবারে ফিরে আসলে যে পরিমাণ আনন্দ লাভ হয়, তার চেয়ে বেশি আনন্দিত হতাম মৃত্যুর জন্য।'

আব্দুল্লাহ ইবনে ওমর রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন, 'আমি যদি জানতাম যে, আল্লাহ তাআলা আমার একটি সাজদা কবুল করেছেন, তাহলে মৃত্যু আমার কাছে অধিক প্রিয় হতো, প্রবাসীর নীড়ে ফিরে আসা থেকে।'

আত্মার পবিত্রতার জন্য এবং চুড়ান্ত সফলতার জন্য একজন মুমিনকে নফসের মুতমাইন্নার অধিকারী হওয়ার চেষ্টা করতে হবে। আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের কাছে এমন মুতমাইন্নাহ তথা প্রশান্ত নফসের জন্য ফরিয়াদ চালিয়ে যেতে হবে।

আত্মার পবিত্রতা কেন প্রয়োজন?

মানুষ শুধু তার দৈহিক অবয়বের নাম নয়; বরং মানুষের মূল উপাদান হলো তার অভ্যন্তর। যাকে কলব (অন্তর) ও রুহ (আত্মা) বলা হয়। সহিহ বুখারির হাদিস দ্বারা বোঝা যায়, মানুষের বাহ্যিক আমল শুদ্ধ বা অশুদ্ধ হওয়াটা নির্ভর করে তার অভ্যন্তরীণ অবস্থার সুস্থতা ও অসুস্থতার ওপর। মানবদেহ যেমন সুস্থ থাকে এবং অসুস্থ হয় এবং শরীর সুস্থ রাখার জন্য খাদ্য, বাতাস ইত্যাদি উপকরণের প্রয়োজন, অসুস্থ হলে ওষুধ ও চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তেমনি মানুষের

ভেতরাংশকে সুস্থ রাখতে কিছু উপায় ও উপকরণ অবলম্বন করতে হয়, তা হলো নিজের মহান স্রষ্টা ও প্রতিপালককে চেনা, তাঁর স্মরণ ও কৃতজ্ঞতার মধ্যে থাকা এবং সর্বদা তাঁর নির্দেশ ও বিধান মান্য করে চলা।

মানুষের অভ্যন্তরাংশের অসুস্থতা হলো আল্লাহর স্মরণ ও ইবাদত থেকে বিমুখ থাকা ও তাঁর নির্দেশ-নির্দেশনার বিপরীত কাজ করা। মানবাত্মার অসুস্থতা সম্পর্কে মহান আল্লাহ বলেন, ''তাদের অন্তরে আছে ব্যাধি। সুতরাং আল্লাহ তাদের ব্যাধি আরো বৃদ্ধি করেছেন।'' (সূরা বাকারা, আয়াত : ১০)

ইখলাস ও নিয়তের শুদ্ধতার জন্য আত্মার পবিত্রতা

‘ইখলাস’ হল আল্লাহ তায়ালার ইবাদত এবং আনুগত্যের প্রশ্নে আপোষহীন ও সদা নিবেদিত প্রাণ থাকা।
আর ‘নিয়ত’ হলো অন্তরের ইচ্ছা ও আবেগের নাম; ইবাদতের ক্ষেত্রে তা মুখে উচ্চারণ করে বলা আবশ্যক নয়।

তবে আমল কবুল হওয়ার প্রধান শর্তই হচ্ছে ইখলাস ও নিয়তের শুদ্ধতা। ইখলাস ব্যতীত কেউ চাইলেও শয়তান ও তার দ্বন্দ্ব থেকে নিরাপদ থাকতে পারবে না। আবার নিয়তের গড়মিলে হতে পারে আমল বরবাদ।

আল্লাহ তাআলা মানুষের অন্তর এবং নিয়ত দেখে থাকেন। আমরা ভাল কাজ যতই করি না কেন হৃদয় যদি স্বচ্ছ না হয় এবং অন্তর যদি পবিত্র না হয় তাহলে এসব ভালো কাজ কোনো কাজেই লাগবে না।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে ইখলাসের আদেশ দিয়ে পবিত্র কুরআনে বলেছেন,
وَمَآ أُمِرُوٓا اِلَّا لِيَعْبُدُوا اللهَ مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ ۙ
“তাদেরকে এই আদেশ দেওয়া হয়েছিল যে দ্বীনকে কেবল তারই জন্য নিবেদিত করে একনিষ্ঠভাবে তারা আল্লাহর ইবাদত করবে।” (সূরা বায়্যিনাহ, আয়াত: ৫)

আল্লাহ তাআলা আরোও বলেন-
قُلْ اِنْ تُخْفُوْا مَا فِيْ صُدُوْرِكُمْ اَوْ تُبْدُوْهُ يَعْلَمْهُ اللهُ ؕ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ؕ وَاللهُ عَلٰي كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ... يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا ۛۚ وَّمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوْٓءٍ ۛۚ تَوَدُّ لَوْ اَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهٗٓ اَمَدًا بَعِيْدًا ؕ وَيُحَذِّرُكُمُ اللهُ نَفْسَهٗ ؕ وَاللهُ رَءُوْفٌۢ بِالْعِبَادِ
‘বলে দিন, তোমরা যদি মনের কথা গোপন করে রাখ অথবা প্রকাশ করে দাও, আল্লাহ সে সবই জানতে পারেন। আর আসমান ও জমিনে যা কিছু আছে, সেসবও তিনি জানেন। আল্লাহ সর্ব বিষয়ে শক্তিমান। সেদিন প্রত্যেকেই যা কিছু সে ভাল কাজ করেছে; চোখের সামনে দেখতে পাবে এবং যা কিছু মন্দ কাজ করেছে তাও দেখতে পাবে। ওরা তখন কামনা করবে, যদি তার এবং এসব কর্মের মধ্যে ব্যবধান দূরের হতো! আল্লাহ তাঁর নিজের সম্পর্কে তোমাদের সাবধান করছেন। আল্লাহ তাঁর বান্দাদের প্রতি অত্যন্ত দয়ালু।’ (সূরা ইমরান, আয়াত: ২৯-৩০)

উমর রাদিয়াল্লাহু আনহু রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাই সাল্লাম থেকে বর্ণনা করে বলেন–

"সমস্ত কাজ তার প্রতিদান কিংবা যথার্থতা নিয়তের উপর নির্ভরশীল প্রত্যেক ব্যক্তি তার নিয়ত অনুযায়ী প্রতিদান পাবে।" (সহিহ বুখারী: ১)

ইখলাস ও নিয়ত সম্পর্কে সালাফদের কিছু কথা

আইয়ুব রহিমাহুল্লাহ বলেন, "আমলকারীদের জন্য সবচেয়ে কঠিন কাজ হলো নিয়তকে স্বচ্ছ করা।"

ফুজাইল বিন ইয়াজ রহিমাহুল্লাহ বলেন, মানুষ দেখে এজন্য আমল ছেড়ে দেওয়ার 'রিয়া' তথা আত্মপ্রদর্শনের অন্তর্ভুক্ত আর মানুষকে দেখানোর জন্য আমল করা হলো শিরক। আল্লাহ তায়ালা তোমাকে উভয় থেকে নিরাপদ রাখেন এটিই হল 'ইখলাস'।

আবার কেউ বলেছেন, "এক মুহূর্তের ইখলাসই চিরকালীন নাজাতের জন্য যথেষ্ট কিন্তু ইখলাস বড়ই দুর্লভ।"

উমর বিন খাত্তাব রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন- "সবচেয়ে উত্তম আমল হলো আল্লাহ তায়ালার ফরজ বিধানগুলো আদায় করা, আল্লাহ তা'আলা যা হারাম করেছেন তা থেকে বেঁচে থাকা এবং প্রতিদানের জন্য নিয়তকে নিষ্কলুষ করা।"

জনৈক সালাফ বলেছেন- "অনেক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাজও নিয়তের কারণে বিশাল আকার ধারণ করে। আবার অনেক বিরাট বিরাট কাজ নিয়তের কারণে হয়ে যায় তুচ্ছ।"

ইয়াহিয়া বিন আবু কাসির রহিমাহুল্লাহ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন- "তোমরা নিয়তকে ভালো করে আত্মস্থ কর কেননা তা আমলের চেয়েও কার্যকরী।"

এ থেকেই বুঝা যায় ইখলাস ও নিয়তের শুদ্ধতার জন্য আত্মার পবিত্রতা অর্জন কতটা জরুরী। আত্মা যখন পবিত্র হবে তখন ইখলাস ও নিয়তের শুদ্ধতা থাকবে। আর ইখলাস ও নিয়ত শুদ্ধ থাকলে তখনই আমাদের আমল আল্লাহর কাছে গ্রহণযোগ্য হবে।

কলব বা অন্তরের পরিশুদ্ধতার জন্য আত্মার পবিত্রতা

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, “শুনে রাখো, শরীরের মধ্যে একটি মাংসখন্ড রয়েছে। তা ঠিক থাকলে পুরো শরীর ঠিক থাকে। আর তা বিপদে গেলে গোটা শরীর বিপদে যায় মনে রেখো তা হল কলব (অন্তর)।” (সহিহ বুখারী: ৫২)

এই হাদিস থেকে বোঝা যাচ্ছে, কলব হলো পুরো শরীরের রাজা। শরীর তার সমস্ত আদেশ বাস্তবায়ন করে। তার জন্য যত উপঢৌকন আসে, যেমন কামনা-বাসনা লোভ-লালসা ইত্যাদি সবকিছুই শরীর গ্রহণ করে। কলব থেকে কোন আদেশ ও সংকল্প জারি না হওয়া পর্যন্ত শরীর কোন কাজেই অবিচল থাকতে পারে না। কাজেই কলব যেহেতু এত গুরুত্বপূর্ণ তাই আল্লাহ ওয়ালা গণ তাকে পরিশুদ্ধ ও পরিচ্ছন্ন করার প্রতি অধিক মনোযোগ দিয়েছেন। যখন কলব তথা অন্তর পরিশুদ্ধ হবে তখন আত্মাও পবিত্রতা অর্জন করবে।

এ কারণেই মানুষের উচিত তার আত্মাকে পবিত্র করা। আত্মা পবিত্র করতে দিনের নির্ধারিত পাঁচ সময়ে নামাজ আদায় করা। ইবাদত-বন্দেগিতে নিজেকে নিয়োজিত করা। অশ্লীয় ও বেহায়াপনা কাজ ছেড়ে দেয়া।

কিয়ামতের দিন ভয়াবহতা থেকে মুক্তি পেতে হলে আল্লাহ তায়ালার কাছে এই পরিশুদ্ধ অন্তর নিয়েই উপস্থিত হতে হবে।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَّلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهِ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

“যেদিন সন্তানসন্ততি এবং ধনসম্পদ কোনো কাজে আসবে না। কেবল সে ছাড়া যে আল্লাহর কাছে উপস্থিত হবে সুস্থ অন্তর নিয়ে।” (সূরা শুয়ারা, আয়াত: ৮৯)

রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন, "তোমাদের কেউ ততক্ষণ পর্যন্ত 'মুমিন' হতে পারবে না, যতক্ষণ না আমি তার নিকট তার সন্তান, পিতা এবং সকল মানুষের চেয়ে অধিক প্রিয় না হই।" (সহিহ বুখারী: ১৫)

সুস্থ অন্তর হলো ওই অন্তর যা আল্লাহ তায়ালার আদেশ-নিষেধ বিরোধী সর্বপ্রকার কামনা, বাসনা, চাহিদা সহ ও অভিলাষ থেকে মুক্ত। নিজ কল্যাণবিরোধী সমস্ত সংশয় থেকে পবিত্র। আল্লাহ ছাড়া অন্য কারো দাসত্ব থেকে নিরাপদ। তার রাসূল ছাড়া অন্য কারো অনুসরণ থেকে নির্মল। তার দাসত্ব আল্লাহ তায়ালার জন্য একনিষ্ঠ। তার সমস্ত কাজ আল্লাহর জন্য ঐকান্তিক।

সে ভালবাসলে, আল্লাহর জন্য বাসে। ঘৃণা করলে, আল্লাহর জন্যই ঘৃণা করে। তার অভিলাষকে রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সাথে এমনভাবে যুক্ত করে যে, একমাত্র তারই অনুসরণ অনুকরণ করে। কথায় কাজে আকিদা-বিশ্বাসে আপোষহীন। তার বিপরীত কোনো কথা বলে না, কোনো কাজ করে না ও কোনো আকিদাও লালন করে না। এই হল সুস্থ অন্তরের পরিচয় তথা আত্মার পবিত্রতা অর্জনের মূল শাসক।

অন্তরের পরিশুদ্ধি হতে হবে দুনিয়ার মোহ ও আত্মপূজা থেকে। ঈমানি শিক্ষা ও ঈমানের অনুশীলন মানুষকে বস্তু, প্রবৃত্তি ও কল্পনার আনুগত্য থেকে মুক্তি দেয়। তা মানুষকে এক আল্লাহর ইবাদতে আবদ্ধ করে এবং পবিত্র রাখে বিশ্বাসকে শিরক থেকে, অন্তরকে কপটতা থেকে, জিহ্বাকে মিথ্যা থেকে, চোখকে খেয়ানত থেকে, কথাকে অর্থহীন বাক্যব্যয় থেকে, ইবাদতকে প্রদর্শন থেকে, লেনদেনকে প্রতারণা থেকে এবং জীবনকে দ্বন্দ্ব থেকে। আর এই পুরো বিষয়টিকে এককথায় বলা হয়, তাজকিয়াতুন নাফস বা আত্মশুদ্ধি।

ইহকালীন ও পরকালীন মুক্তির পাথেয় হিসেবে আত্মার পবিত্রতা

ইহকালীন ও পরকালীন মুক্তির জন্য মানুষের আত্মশুদ্ধি অপরিহার্য। পবিত্র কোরআনে ইরশাদ হয়েছে,

وَنَفْسٍ وَّمَا سَوّٰىهَا ۪ۙ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَا ۪ۙ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا ۪ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا

‘শপথ মানুষের এবং তাঁর, যিনি তাকে সুঠাম করেছেন। অতঃপর তাকে তার অসৎকর্ম ও তার সৎকর্মের জ্ঞান দান করিয়েছেন। সেই সফলকাম হবে, যে নিজেকে পবিত্র করবে এবং সেই ব্যর্থ হবে, যে নিজেকে কলুষাচ্ছন্ন করবে।’ (সূরা শামস, আয়াত: ৭-১০)

আরবি তাজকিয়া শব্দটি জাকাত থেকে উদ্ভাবিত। অর্থ পবিত্রতা ও প্রবৃদ্ধি। আত্মার পবিত্রতা হলো কপটতা ও পাপাচার থেকে মুক্তি লাভ। আর প্রবৃদ্ধি হলো ঈমান ও উত্তম গুণাবলিতে নিজেকে সুসজ্জিত করা।

আধ্যাত্মিক সাধকদের ভাষায় তাকে ‘তাখাল্লিয়া’ ও ‘তাহাল্লিয়া’ বলা হয়। পবিত্র কোরআনে আল্লাহ আত্মশুদ্ধিকে কোরআন ও হিকমত শিক্ষাদানের মতো রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর মৌলিক কাজ ঘোষণা করেছেন। ইরশাদ হয়েছে,

لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَي الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ ۚ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ

‘আল্লাহ মুমিনদের প্রতি অবশ্যই অনুগ্রহ করেছেন যে তিনি তাদের নিজেদের মধ্য থেকে তাদের কাছে রাসুল প্রেরণ করেছেন, যে তাঁর আয়াতগুলো তাদের কাছে তিলাওয়াত করে, তাদেরকে পরিশুদ্ধ করে এবং কিতাব ও হিকমত শিক্ষা দেয়, যদিও তারা আগে স্পষ্ট বিভ্রান্তিতেই ছিল।’ (সূরা আলে ইমরান, আয়াত: ১৬৪)

রাসুলুল্লাহ (সা.) তাঁর ওপর অর্পিত দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করেছেন। ফলে তাঁর হাতে তৈরি হয়েছিল এমন একটি দল, যারা ঈমান, ইবাদত, নীতি-নৈতিকতা ও আল্লাহর সংগ্রামের ক্ষেত্রে পৃথিবীতে অদ্বিতীয় ও দৃষ্টান্তহীন। আর শিক্ষক হিসেবেও তিনি ছিলেন অতুলনীয়।

পার্থিব জীবনে মানুষের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হলো আত্মিক পরিশুদ্ধি অর্জন করা, সুরা ফাতহর শেষে আল্লাহ যে গুণাবলি বর্ণনা করেছেন তা অর্জন করা এবং জীবনে ঈমানের শাখা হিসেবে বর্ণিত বিষয়গুলো বাস্তবায়ন করা যেন আল্লাহ তার প্রতি সন্তুষ্ট হয়ে যান। সর্বোপরি সে যেন ইহসানের স্তরের উপনীত হয়, যার পরিচয় রাসুলুল্লাহ (সা.) এভাবে দিয়েছেন, তুমি এমনভাবে আল্লাহর ইবাদত করবে যেন তুমি তাঁকে দেখছ, আর যদি তুমি তাঁকে দেখতে না পাও, তবে (মনে করবে) তিনি তোমাকে দেখছেন। (সহিহ বুখারি, হাদিস : ৫০)

মানুষের জন্য আবশ্যক হলো অন্তরের ক্রুটি, আত্মার ব্যাধি, প্রবৃত্তির তাড়না, শয়তানের প্রতারণা সম্পর্কে অবগত হওয়া। যেন সে এগুলো থেকে আত্মরক্ষা করতে পারে। চিকিৎসার চেয়ে আত্মরক্ষাই শ্রেয়। কিন্তু মানুষ কিভাবে চিকিৎসা করবে, যখন সে নিজেই রোগে নিমজ্জিত। আল্লাহ এমন কোনো রোগ সৃষ্টি করেননি, যার আরোগ্য নেই। জ্ঞানীরা রোগ ও তার চিকিৎসা সম্পর্কে অবগত আর মূর্খরা রোগ ও আরোগ্যের ব্যাপারে উদাসীন। দুঃখের বিষয় হলো, মানুষ শারীরিক ব্যাধি সম্পর্কে সচেতন এবং অন্তরের ব্যাধি সম্পর্কে উদাসীন।

মানুষের জন্য আবশ্যক হলো আল্লাহ প্রেমের আগুনে পুড়ে খাঁটি হওয়া। যেন তারা শয়তানের পূজারি থেকে আল্লাহর বান্দা, অর্থ-বিত্তের পূজারি থেকে পরকালের কল্যাণপ্রত্যাশী হতে পারে। তাদের জন্য আবশ্যক হলো আল্লাহর আনুগত্যে সৎ হওয়া এবং মানুষের সঙ্গে উত্তম আচরণ করা। এটাই তাসাউফের মূলকথা, তাকওয়া তথা আল্লাহভীতিরও সারকথা এটাই, দ্বিনদারির ব্যাখ্যাও এটা। এই কথার প্রতি ইঙ্গিত মেলে কোরআনের নিম্নোক্ত আয়াতে—'আল্লাহ তাদের সঙ্গে আছেন, যারা আল্লাহভীতি অবলম্বন করে এবং যারা সৎকর্মপরায়ণ।' (সূরা নাহল, আয়াত: ১২৮)

আত্মিক পরিশুদ্ধি দ্বারা উদ্দেশ্য হলো আল্লাহর ভালোবাসা ও সান্নিধ্য লাভের এমন পথ যার গন্তব্য সুস্পষ্ট, যা পরিচ্ছন্ন, যা আল্লাহর বিধান অনুসারে পরিচালিত, যা আল্লাহর রাসুলের সুন্নতের অনুসারী, পূর্বসূরি বুজুর্গরা যে পথে চলেছেন। একই সঙ্গে যে পথ মুক্ত হবে সব ধরনের বিদআত, বিশ্বাস ও মূল্যবোধের বিকৃতি থেকে। যে পথে চললে আত্মা পরিশুদ্ধ হয়, হৃদয় প্রশান্ত হয়, মনে সজীবতা আসে, ঈমান দৃঢ় হয়, আমলের সৌন্দর্য বাড়ে, চরিত্র সুন্দর হয়, সর্বোপরি মনুষ্যত্ব তৈরি হয়। ঈমান ও ইসলামের পরিপন্থী কোনো পথ ও পদ্ধতি উদ্দেশ্য নয়।

তাওয়াক্কুল তথা আল্লাহর উপর নির্ভরতার জন্য আত্মার পবিত্রতা

পার্থিব-অপার্থিব সমস্ত কাজে লাভ অর্জন এবং ক্ষতি এড়িয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে সত্য দিলে আল্লাহ তাআলার উপর ভরসা রাখার নাম হল তাওয়াক্কুল। আত্মার পবিত্রতা ব্যতীত আল্লাহর উপর ভরসা করা কিংবা তাওয়াক্কুল করা আদৌ কি সম্ভব!

আল্লাহ তাআলা বলেন-
وَّيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَّتَوَكَّلْ عَلَي اللهِ فَهُوَ حَسْبُهٗ ۚ اِنَّ اللهَ بَالِغُ اَمْرِهٖ ۚ قَدْ جَعَلَ اللهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا
“যে আল্লাহকে ভয় করে আল্লাহ তার জন্য (সংকট থেকে) বের হওয়ার পথ বের করে দেবেন এবং তাকে অভূতপূর্ব উৎস থেকে জীবিকার ব্যবস্থা করে দিবেন আর যে আল্লাহর উপর ভরসা করে তার জন্য তিনিই যথেষ্ট।” (সূরা তালাক, আয়াত: ৩)

উমার বিন খাত্তাব রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাই সাল্লাম বলেছেন, “যদি তোমরা আল্লাহর উপর যথাযথ ভরসা করতে, তাহলে তিনি তোমাদের সেভাবে রিজিক দান করতেন, যেভাবে পাখিদের রিজিক দান করেন; এরা সকালবেলা খালি পেটে বের হয় এবং সন্ধ্যা বেলায় ভর পেটে ফিরে আসে।” (জামে তিরমিজি: ২৩৪৪)

ইমাম আবু হারিম রাযি রহিমাহুল্লাহ বলেন- “উক্ত হাদিস তাওয়াক্কুলের মূল তাৎপর্য বর্ণনা করে দিয়েছে। তাওয়াক্কুল রিজিক আনয়নের সবচেয়ে উত্তম মাধ্যম।”

সাইদ বিন জুবাইর রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন- “তাওয়াক্কুল হলো ঈমানের মূল।”

আত্মার পবিত্রতা অর্জন হলে রবের প্রতি ভরসা-বিশ্বাস বহুগুনে বেড়ে যায়। একটি পবিত্র আত্মা ব্যতীত মহান রবের প্রতি পূর্ণ তাওয়াক্কুল প্রায় অসম্ভব। কারণ অপবিত্র আত্মা দুনিয়ার মোহে আচ্ছন্ন থাকে।

ইবাদতের মিষ্টতা অনুভবের জন্য রূহের পবিত্রতা

দুনিয়ার মোহে, লোভ লালসায় আত্মা যখন বিপর্যস্ত তখন ইবাদতের মিষ্টতা থেকে বান্দা বঞ্চিত হয়। অসততা, অনিয়ন্ত্রিত দৃষ্টি, পরনিন্দা, গীবত ইত্যাদি নানারকম গুনাহে জর্জরিত অপবিত্র আত্মা ইবাদত থেকে থাকে গাফেল। কিংবা কোনোরকম ইবাদত করলেও তাতে থাকে না কোনো অন্তরের সম্পৃক্তি অর্থাৎ ইবাদতের স্বাদ থেকে সে হয় বঞ্চিত। আল্লাহর সাথে গভীর বন্ধুত্বের সম্পর্ক তৈরিতে সে হয় ব্যর্থ।

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন- "দৃষ্টি শয়তানের একটি বিষাক্ত তীর। সুতরাং যে আল্লাহর ভয়ে নিজের চোখকে সংযত রাখবে, আল্লাহ তা'আলা তার অন্তরে একটি (অপার্থিব) আনন্দ সৃষ্টি করে দিবেন। কেয়ামত দিবস পর্যন্ত সে তা উপভোগ করবে।" (মুসতাদরাক, হাকিম ৪/৩১৪; মুসনাদ, আহমদ ৫/২৬৪)

তাই ইবাদতের মিষ্টি স্বাদ পেতে ও আল্লাহর সাথে গভীর সম্পর্ক তৈরিতে আত্মার পবিত্রতা অর্জনের বিকল্প কিছু হতে পারে না।

তাকওয়া তথা আল্লাহ ভীতি অর্জনের জন্য আত্মার পবিত্রতা

আত্মার পবিত্রতা অর্জিত হলে তাকওয়া তথা আল্লাহ ভীতিও অর্জিত হওয়া সম্ভব। রূহ তথা আত্মা যদি অপবিত্র থাকে, তার অন্তরও কঠোর থাকে (যদি না আল্লাহ দয়াকরে হিদায়াতের পথ দেখান) যার কারণে সে আল্লাহকে ভয় করে চলতে পারে না, দুনিয়াবী জীবনের মোহে শয়তানের ধোঁকায় পড়ে থাকে।

একবার ইমাম সাবির রাহিমাহুল্লাহ কে কেউ একজন সম্বোধন করে বলল, "হে আলিম! তিনি বললেন, আলিম তো সে যে আল্লাহকে ভয় করে। কেননা আল্লাহ তায়ালা বলেছেন, আল্লাহর বান্দাদের মধ্যে কেবল জ্ঞানীরাই তাকে ভয় করে।" (সূরা ফাতির: ২৮)

এজন্যই বলা হয়- "যে কেঁদে কেঁদে নিজের কপুলের অশ্রু মুছে সে প্রকৃত ভীত নয়; বরং যে কাজ করলে শাস্তি হতে পারে, তা পরিহারকারীই মূলত ভীত।"

হাকিম আবুল কাসিম রহিমাহুল্লাহ বলেন- "কেউ কোন জিনিসকে ভয় পেলে তার থেকে দূরে পালিয়ে বেড়ায়। কিন্তু যে আল্লাহকে ভয় পায়, সে তাঁর দিকে ধাবিত হয়।"

আল্লাহ তায়ালা বলেন-

وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُّوْسَي الْغَضَبُ اَخَذَ الْاَلْوَاحَ ۚۖ وَفِيْ نُسْخَتِهَا هُدًي وَّرَحْمَةٌ لِّلَّذِيْنَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُوْنَ

"হেদায়েত ও রহমত তাদের জন্য, যারা নিজেদের প্রভুকে ভয় করে।" (সূরা আরাফ, আয়াত: ১৫৪)

আল্লাহ তাআলা আরও বলেন-

اِنَّمَا ذٰلِكُمُ الشَّيْطٰنُ يُخَوِّفُ اَوْلِيَآءَهٗ ۪ فَلَا تَخَافُوْهُمْ وَخَافُوْنِ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

"তোমরা আমাকে ভয় করো যদি তোমরা ঈমানদার হয়ে থাকো।" (সূরা আল ইমরান, আয়াত: ১৭৫)

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাই সাল্লাম বলেন- "যে আল্লাহ তাআলার ভয়ে কান্না করে সে কখনো জাহান্নামে প্রবেশ করবে না, যে পর্যন্ত না দুধ পুনরায় ওলানে প্রবেশ করবে।" (সুনানে নাসাঈ: ৩১০৮)

ইয়াহিয়া বিন মুয়াজ রাদির রহিমাহুল্লাহ বলেন- "যে কোন মুমিন কোন গুনাহ করলে তার জন্য দুটি নেয়ামত অপেক্ষায় থাকেঃ শাস্তির ভয় এবং ক্ষমার আশা।"

আল্লাহ তাআলার ভালোবাসা লাভের জন্য রূহের পবিত্রতা

আল্লাহ তায়ালার ভালোবাসা, সবচেয়ে উন্নত মর্যাদা এবং চূড়ান্ত স্তর। ভালোবাসা অর্জন হয়ে গেলে এর চেয়ে উন্নত কোনো অবস্থান নেই। আল্লাহ তায়ালা আমাদের একক স্রষ্টা, যাকে অন্তরসমূহ ভালোবাসা, সম্মান, মর্যাদা, বিনয়, আনুগত্য ও দাসত্ব দ্বারা প্রভু বানিয়ে নিয়েছে এবং স্রষ্টা হিসেবে গ্রহণ করেছে। ইবাদত ও দাসত্ব আল্লাহ ছাড়া অন্য কারো জন্য হতে পারে না। মানুষ যখন বিনয়ী, আনুগত্যশীলতা, সততা, রবের হুকুম পালনের মাধ্যমে নিজের আত্মাকে পবিত্র করতে পারবে তখন আল্লাহর প্রতি তার ভালোবাসা তার বৃদ্ধি পাবে, দুনিয়াপ্রীতি ত্যাগ সহজ হবে। আত্মার পবিত্রতা যত বৃদ্ধি পাবে মহান রবের ইবাদত ও দাসত্বও তত বৃদ্ধি পাবে। যার ফলে আল্লাহ তায়ালার ভালোবাসাও তার জন্য অর্জন হয়ে যাবে। যখন আল্লাহর কোনো বান্দা তার রবের উদ্দেশ্যে কলুষিত আত্মার পবিত্রতা নিয়ে তার দিকে ফিরে আসবে, তখন রবও তার গুনাহগার বান্দাকে “গাফুরুর রাহীম” নামের উসিলায় আগলে নিবেন।

পাপ-পঙ্কিলতা থেকে মুক্ত থাকতে আত্মার পবিত্রতা

যে প্রবৃত্তির চাহিদা দমন করে, জান্নাত তারই আবাস। বেঁচে থাকতেই দুনিয়ায় সে জান্নাত পেয়ে ধন্য হয়। তবে সত্যিকারের জান্নাতের সাথে এই জগতের সুখকে গুলিয়ে ফেললে হবে না। উভয় জগতের নিয়ামাতের মাঝে যেমন বিস্তর পার্থক্য, দুনিয়া ও আখিরাতের সুখের মাঝেও রয়েছে অনুরূপ পার্থক্য। বিষয়টি পুরোপুরি বুঝতে হলে অন্তর দিয়ে গভীরভাবে উপলব্ধি করা অপরিহার্য।

আল্লাহ তা'য়ালা বলেন,

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ

“নিশ্চয়ই পুণ্যবানগণ থাকবে পরম স্বাচ্ছন্দ্যে; আর পাপীরা থাকবে জাহান্নামে।” (সূরা ইনফিতার, আয়াত: ১৩-১৪)

তবে এই স্বাচ্ছন্দ্য এবং জাহান্নামকে স্রেফ পরকালের মাঝে সীমাবদ্ধ মনে করবেন না। মানুষ তার তিন জীবনেই এর দেখা পায়; দুনিয়ার জীবনে, বারযাখি জীবনে এবং আখিরাতের চিরস্থায়ী জীবনে। পুণ্যবানরা এই তিন জীবনেই স্বাচ্ছন্দ্যে থাকে। অন্যদিকে পাপীদের সব জীবনই জাহান্নাম।

এখান থেকেই বুঝা যায়, পূণ্যবানদের কাতারে শামিল হওয়ার পূর্বশর্ত “প্রবৃত্তির অপ্রয়োজনীয় চাহিদা দমন”। আর যা আত্মার পবিত্রতা অর্জনেই সম্ভব।

বিবেকের শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনের জন্য আত্মার পবিত্রতা

বিবেক লোপ পাবার অন্যতম কারণ হলো পাপাচার। এ জন্য যে বান্দা আল্লাহর প্রতি অনুগত, পরকাল নিয়ে সদা সচেতন, আর যে বান্দা অবাধ্য ও গাফেল—উভয়ের বিবেক-বুদ্ধিতে বিস্তর ফারাক দেখতে পাবেন। দেখবেন অবাধ্য বান্দার তুলনায় অনুগত বান্দার বিবেকবোধ ভালো। সে চিন্তাভাবনায় শুদ্ধতার পরিচয় দেয়। তার মতামত হয় শক্ত এবং সঠিক।

মূলত মানুষের পূর্ণতা দুটি বিষয়ে নিহিত:
১. বাতিলের ভিড়ে প্রকৃত হককে চিনতে পারা।
২. বাতিলের ওপর হককে প্রাধান্য দিতে পারা।
কিন্তু আত্মার অপবিত্রতা থাকলে এ বিষয়গুলো অনুধাবন করতে পারে না। এই পূর্ণতা অনুধাবন করতে হলে অবশ্যই একটি পবিত্র আত্মাকে নিজের মাঝে গড়তে হবে।

আল্লাহ তায়ালা পবিত্র কুরআনে বলেছেন-

وَاتَّقُوْنِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ

“আর তোমরা আমাকে ভয় করতে থাকো, হে বোধসম্পন্ন ব্যাক্তিরা!” (সূরা বাকারা, আয়াত: ১৯৭)

فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ

“কাজেই তোমরা আল্লাহকে ভয় করতে থাকো হে বোধশক্তিসম্পন্ন ব্যক্তিরা! যেন তোমরা সফলকাম হতে পারো।” (সূরা মায়েদা, আয়াত: ১০০)

وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

“বস্তুত কেবল জ্ঞানীরাই উপদেশ গ্রহণ করে থাকে।”(সূরা বাকারা, আয়াত: ২৬৯)

উপরোক্ত কুরআনের আয়াতগুলোর থেকেই বোঝা যায়, বোধশক্তি সম্পন্ন হতে বা বিবেকের শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনের জন্য আত্মার পবিত্রতা প্রয়োজন। কারণ অপবিত্র আত্মা বিবেকের শ্রেষ্ঠত্ব বোঝেনা, সত্যতা তার চোখে ধরা পরে না।

পাপের অনিবার্য শাস্তি থেকে বাঁচতে আত্মার পবিত্রতা

পাপ জীবনের বরকত মুছে দেয়। রিযক, ইলম, আমল, আনুগত্য, মোটকথা, দ্বীন-দুনিয়ার যাবতীয় বকরত কেড়ে নেয়। এ জন্য দেখবেন পাপীদের জীবন বরকতশূন্য।

তাদের দ্বীনদারিতায় না বরকত আছে, না দুনিয়াদারিতায়। এভাবে সৃষ্টির পাপ করার কারণে জমিনও তার বরকত হারায়।

আল্লাহ তাআলা বলেন-

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوْا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

“আর সেসব জনপদের অধিবাসীরা যদি ঈমান আনতো এবং তাকওয়া
অবলম্বন করতো, তবে অবশ্যই আমি তাদের জন্য আসমান ও জমিনের
বরকতসমূহ উন্মুক্ত করে দিতাম।”(সূরা আরাফ, আয়াত: ৯৬)

পাপের শাস্তির মধ্যে আরও একটি শাস্তি হলো, এটি অন্তরকে অন্ধ করে দেয়। যদি সম্পূর্ণ অন্ধ না-ও করে তাহলে দৃষ্টিশক্তি দুর্বল করে দেবে। এভাবে অন্তর যখন অন্ধ হয়ে যায়, এটি দুর্বল হয়ে পড়ে। অন্তর্দৃষ্টির ক্ষীণতা আর শক্তির দুর্বলতার মাত্রানুপাতে সে হারিয়ে ফেলে হকের নিশানা এবং হক পথে চলার মনোবল।

যখন মানুষ আমলী জিন্দেগী গঠন করে আত্মার পবিত্রতা অর্জন করবে তখন ইলম, আমল, আনুগত্য বাড়বে ফলে পাপ বন্ধ হয়ে যাবে, সাথে পাপের অনিবার্য শাস্তি থেকেও আল্লাহ আমাদের হিফাজত করবেন।

এছাড়াও পূর্বাপর বহু আল্লাহওয়ালা আলেমগণ আত্মার পরিচর্যা বা পবিত্রতার প্রয়োজনীয়তা গুরুত্ব বর্ণনা করেছেন। যার কিছু সংক্ষেপে তুলে ধরা হলো:

ইমাম ইবনুল জাওযী (রহ.)বলেন, “সাহাবারা তাকওয়া নিয়ে কাঁদতেন
আর তোমরা গুনাহ নিয়ে হাসো?”

ইমাম ইবনুল জাওযী (রহ.) আরও বলেছেন, "তুমি দুনিয়ার জন্য কাজ করতে গেলে সুস্থ-সবল হয়ে যাও, কিন্তু আখিরাতের জন্য করতে গেলেই তোমার যত কষ্ট লাগে।"

হাসান আল বসরি (রাহিমাহুল্লাহ) বলেন,
“হে আদম সন্তান! তুমি জমিনের ওপর দাঁড়িয়ে একটু ভাবো, খুব শীঘ্রই এর নিচে তোমার কবর হতে যাচ্ছে।”
- মুসান্নাফ আবু শাইবা, ৭/২৩৭

“মুখে আঁচড়-ব্রণের দাগ নিয়ে মানুষের সাথে দেখা করতে লজ্জা পাই। কলবে গুনাহের আঁচড় থাকলে আল্লাহ দেখে ফেলবেন, এটা ভেবে লজ্জা পাই না কেন?”
-মুহাম্মদ আতীক উল্লাহ (হাফিজাহুল্লাহ)

উপরোক্ত ছোট্ট ছোট্ট কথাগুলো একটু ভাবলেও “আত্মার পবিত্রতা কেন প্রয়োজন?” প্রশ্নটির সংক্ষিপ্ত জবাব আমরা পেয়ে যাই। যে পবিত্র অন্তর দিয়ে আল্লাহ আমাদেরকে দুনিয়াতে পাঠিয়েছেন, সেই পবিত্র অন্তরকেই আমরা অগনিত গুনাহ দ্বারা কলুষিত করছি! অপবিত্র করছি আমাদের আত্মাকে! কিন্তু হঠাৎ যখন মালাকুল মাওত (মৃত্যুর ফেরেশতা) এসে হাজির হবে আমাদের তো ফিরে যেতেই হবে মহামহিম রবের সাক্ষাতে, তখন আমরা এই অপবিত্র আত্মাকে নিয়ে কীভাবে দাঁড়াবো রবের সামনে! ভেবেছি কী একবারো!

রাসূল (সা.) বলেছেন,
কাঁদতে কাঁদতে জাহান্নামীদের চোখের পানি শেষ হয়ে যাবে। অতঃপর তাদের চোখ দিয়ে রক্ত ঝরতে থাকবে। (ইবনে মাজাহ: ৪৩২৪)

“মানুষ খালিহাতে আসে। তারপর দুনিয়ার সবকিছু পেতে চায়। তারপর সবকিছু ছেড়ে, খালিহাতে চলে যায়। তারপর সবকিছুর জন্য হিসেবের মুখোমুখি হয়।”
-শায়েখ আতিক উল্লাহ (হাফি:)

মোটকথা, একজন মুমিন-মুসলিমের হিসেবে প্রকৃত সফলতা অর্জন করতে আত্মার পবিত্রতা অর্জন করা অনস্বীকার্য।

আত্মার পবিত্রতা অর্জনে করণীয়

মহান রব আমাদের সৃষ্টিকর্তা। তিনি তো জানেন যে, আমরা তার দূর্বল-অসহায় বান্দা। আর বনি আদমের চিরশত্রু হলো শয়তান! যার কারণে আমরা শয়তানের ধোঁকায় পড়ব, নফসের ধোঁয়ায় পড়ব, বিভিন্ন দুনিয়াবী ফিতনায় পড়ে আমাদের আত্মা কলুষিত হয়ে যাবে যদি না তার বিশেষ অনুগ্রহ থাকে। তাই যুগে যুগে তিনি আমাদেরকে তাঁর পবিত্র ওহি গ্রন্থ সমূহ দ্বারা, সর্বশ্রেষ্ঠ ওহি গ্রন্থ 'কুরআন' দ্বারা ও রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সহ সকল আম্বিয়ায়ে কেরামের মাধ্যমে আমাদেরকে বার বার সতর্ক করেছেন।

এ সম্পর্কে আল্লাহ রব্বুল আলামীন পবিত্র কুরআনে নিজেই বলেছেন-
يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ ۙ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ
"হে মানুষ, তোমাদের কাছে তোমাদের রবের পক্ষ থেকে এসেছে উপদেশ বাণী এবং অন্তরের ব্যাধি সমূহের চিকিৎসা।" (সূরা ইউনুস, আয়াত: ৫৭)

তাই এ থেকেই বলতে পারি, আত্মার পবিত্রতার অর্জনের জন্য আল্লাহ তায়ালার পক্ষ থেকে তাঁর প্রিয় হাবীব রাসূলে পাক সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সালামের মাধ্যমে পাঠানো কুরআন ও হাদীসে আমাদের জন্য এমন বেশ কিছু করণীয় এবং দিক নির্দেশনা পাওয়া যায়। এছাড়াও পূর্বসূরী বুজুর্গদের রেখে যাওয়া উপদেশবানী কিংবা জীবনী থেকেও আমরা এ সম্পর্কে ধারণা পেতে পারি, যা সংক্ষেপে নিম্নে আলোচনা করা হলো।

আত্মার পবিত্রতায় নামাযের আধিক্য

মানুষের আত্মা পবিত্র করার জন্য বেশি বেশি নামাজ পড়া দরকার। যদিও আত্মা পবিত্র করার আরও অনেক আমল ও মাধ্যম রয়েছে। তবে আত্মা পবিত্র করার ক্ষেত্রে নামাজের গুরুত্ব অনেক বেশি। কেননা, মহান আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে কারিমে ইরশাদ করেছেন,
اُتْلُ مَآ اُوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتٰبِ وَاَقِمِ الصَّلٰوةَ ؕ اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰي عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ ؕ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ؕ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ
'নিশ্চয় নামাজ সব অশ্লীল ও পাপ কর্ম থেকে বিরত রাখে।' (সূরা আনকাবুত, আয়াত: ৪৫)

এই আয়াতের আলোকে বলা চলে, মানুষের আত্মাকে পবিত্র করতে হলে নামাজের আমল সর্বাগ্রে দরকার। মানুষ মিথ্যা কথা বললে, মন্দ কাজ করলে, মনে হিংসা, বিদ্বেষ, ক্রোধ, অহঙ্কার ইত্যাদি থাকলে, আত্মা কখনও পবিত্র হওয়ার সম্ভাবনা নেই। তাই আত্মাকে পবিত্র করতে হলে সবাইকে নিয়মিত নামাজ পড়তে হবে।

কোনো ব্যক্তি যদি মনে করে যে, আমি আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার জন্য নামাজ পড়ি। তাহলে, তার ভালো-মন্দ সব কাজ করার সম্ভাবনা থাকতেও পারে, আবার নাও থাকতে পারে। যেমন, যে ব্যক্তি বলবে আমি আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার জন্য নামাজ পড়ি। তার নামাজ পড়ার সময় হলে, সে ব্যক্তি আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার জন্য নামাজ পড়ল। সে ব্যক্তি নামাজ পড়ার পর, তার যদি মিথ্যা কথা বলা বা মন্দ কাজ করার মাধ্যমে লাভবান হওয়ার সময় হয়, সে তখন মিথ্যা কথা বলে কিংবা মন্দ কাজ করেও তার লাভবান হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে, আবার নাও থাকতে পারে, কিন্তু সুযোগ একটি থেকে যায়। যেমন, সে তখন মিথ্যা কথা বা মন্দ কাজ করে লাভবান হয়ে, সে মনে মনে বলবে যে, আবার আমি আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার জন্য নামাজ পড়লে, আল্লাহ আমার ওপর সন্তুষ্ট হয়ে, আমার সব পাপ ক্ষমা করে দিবেন।

এভাবে মানুষের ভালো-মন্দ উভয় কাজ করার সুযোগ থাকে। এ প্রসঙ্গে আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে কারিমে ইরশাদ করেছেন,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنِ

''আর আমার দাসত্বের জন্যই আমি মানুষ এবং জ্বিনকে সৃষ্টি করেছি।'' (সূরা জারিয়াত, আয়াত: ৫৬)

বস্তুত আল্লাহতায়ালা কারও মুখাপেক্ষী নয়, আল্লাহর সৃষ্টির সব বস্তুই আল্লাহর মুখাপেক্ষী। আল্লাহতায়ালা মানুষ সৃষ্টি করেছেন, শুধুমাত্র আল্লাহর দাসত্ব ও হুকুম পালন করার জন্য। সব মানুষ আল্লাহর দাস। মানুষ শুধুমাত্র আল্লাহর হুকুম পালন করবে, আল্লাহর ইবাদত করবে।

লেখার শুরুতে বলা হয়েছে, মানুষের আত্মাকে পবিত্র করার জন্য সবাইকে নামাজ পড়তে হবে। নামাজের মাধ্যমে কীভাবে আত্মা পবিত্র থাকবে এর একটি উদাহরণ এমন হতে পারে- কোনো ব্যক্তি আসরের নামাজ পড়ার জন্য অজু করল, সে ব্যক্তি অজু করে আসরের নামাজ পড়ে মনে মনে ভাবল, আমার তো এখনও অজু আছে, আমি এই অজু দিয়ে মাগরিবের নামাজও পড়ব। তাহলে, সাধারণ অভ্যাসবশত ওই ব্যক্তি আসর থেকে মাগরিব পর্যন্ত কোনো মিথ্যা কথা বলা বা মন্দ কাজ করবে না। আবার যদি ব্যক্তিটি মাগরিবের নামাজ পড়ে, আর মনে মনে স্থির করে নেয়-যেহেতু অজু আছে, তাই ইশার নামাজও পড়ব। সেই ব্যক্তি ইশার নামাজ পড়ার পূর্ব পর্যন্ত, মিথ্যা কথা বলা থেকে বিরত
থাকবে এবং মন্দ কাজ করা থেকে বিরত থাকবে। সুতরাং এভাবে সে নামাজ পড়তে পড়তে এবং মিথ্যা কথা বলা ও মন্দ কাজ-কর্ম করা থেকে বিরত থাকতে থাকতে, তার আত্মা পবিত্র হয়েযাবে।

আর যাদের আত্মা একবার পবিত্র হয়ে যায়, তাদের দ্বারা সৎকর্ম করা ব্যতীত মিথ্যা কথা বলা বা মন্দ কাজ-কর্ম করা কখনও সম্ভব নয়। তারা সবসময় আল্লাহর ইবাদত-বন্দেগিতে মশগুল থাকে।

কোরআনই প্রধান আরোগ্য: সকল প্রকার আত্মার রোগ থেকে আরোগ্য
লাভের প্রধান অবলম্বন পবিত্র কুরআন। কুরআন হলো রবের পক্ষ থেকে পাওয়া মুসলিমদের জন্য এবং সারা বিশ্ববাসীদের জন্য এক বিশেষ শ্রেষ্ঠ নিয়ামত। আমাদের প্রিয় নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি সাল্লাম শ্রেষ্ঠ নবী, মহান আল্লাহর পক্ষ থেকে তার(সা.) উপর নাযিল হওয়া কুরআনও শ্রেষ্ঠ আসমানী কিতাব। একজন মুমিনের হৃদয়ের বসন্তই হলো কুরআন। কুরআনকে আল্লাহ প্রদত্ত মূল বিধান মেনেই একজন মুমিনের দুনিয়াবী জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে সকল চড়াই-উতরাই পার করতে হয়, জীবনকে রঙিন করে সাজাতে হয়। মুমিন কুরআন দিয়েই জীবনকে ঢেলে সাজাবে। আল্লাহর একজন আনুগত্যশীল বান্দার জীবনে আত্মার পবিত্রতার জন্য কুরআনের বিকল্প অন্য কিছুই হতে পারে না। একজন মুমিন যদি তার আত্মা তথা রুহকে পবিত্র রাখতে চায় তাহলে শুধুই তিলাওয়াত নয় বরং অবশ্যই কুরআনকে তার মাতৃভাষায় হৃদয়ঙ্গম করতে হবে, হৃদয়ের প্রশান্তি বানাতে হবে এবং আল্লাহর কাছে তা বুঝার এবং বাস্তবিক জীবনে আদেশ-নিষেধ গুলো প্রয়োগের মাধ্যমে আমলী জিন্দেগী গড়তে হবে।

আল্লাহ বলেন,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۙ

'আমি কুরআনে এমন বিষয় অবতীর্ণ করেছি, যা মুমিনদের জন্য সুচিকিৎসা ও অনুগ্রহস্বরূপ।' (সূরা বনি ইসরাঈল, আয়াত: ৮২)

অন্য আয়াতে ইরশাদ হয়েছে,

وَلَوْ جَعَلْنٰهُ قُرْاٰنًا اَعْجَمِيًّا لَّقَالُوْا لَوْلَا فُصِّلَتْ اٰيٰتُهٗ ؕ ءَاَعْجَمِيٌّ وَّعَرَبِيٌّ ؕ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّشِفَآءٌ ؕ

'বলুন, কোরআন মুমিনদের জন্য সুপথ ও আরোগ্যস্বরূপ। ' (সুরা হা-মিম-সাজদা, আয়াত: ৪৪ এর অংশবিশেষ)

সকল প্রকার গুনাহ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার সর্বাত্মক চেষ্টা করা

আত্মার পবিত্রতা অর্জনের জন্য সকল প্রকার গুনাহ থেকে দূরে থাকতে হবে। সগিরা গুনাহ, কবীরা গুনাহ সকল প্রকার গুনাহ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখতে হবে। বিশেষভাবে শির্কের

গুনাহ থেকে অবশ্যই নিজেকে হেফাজতে রাখতে হবে। কেননা আল্লাহ তাআলা বলেছেন তিনি শিরকের গুনাহ ক্ষমা করবেন না।

তাওবা-ইস্তেগফার ও অনেক বেশি বেশি দোয়া করা

ইস্তেগফারের শাব্দিক অর্থ ক্ষমা প্রার্থনা করা। ক্ষমা প্রার্থনা করার দ্বারা উদ্দেশ্য হলো, গুনাহ গোপন করত তার অভিশাপ ও আজাব থেকে নিরাপত্তা এবং রক্ষা করার আবেদন করা। একটি অপবিত্র আত্মার পবিত্রতার জন্য ইস্তেগফারের বিকল্প কিছুই হতে পারে না। ইস্তেগফার শুধু ক্ষমা প্রার্থনাই নয় বরং রিজিকও বৃদ্ধি করে।

কখনো আল্লাহ তাআলা আদেশ দিয়ে বলেছেন,

ثُمَّ اَفِيْضُوْا مِنْ حَيْثُ اَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللّٰهَ ؕ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

'তোমরা আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করো; নিশ্চয়ই আল্লাহ তায়ালা ক্ষমাশীল এবং দয়াবান।' (সূরা বাকারা, আয়াত: ১৯৯)

দোয়াই হলো ইবাদত। মুমিনের হাতিয়ার।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْ ؕ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دٰخِرِيْنَ

'তোমরা আমাকে ডাকো আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দিবো।' (সূরা গাফির, আয়াত: ৬০)

আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাই সাল্লাম থেকে বর্ণনা করেন যে, 'তিনি বলেছিলেন যে, আল্লাহর কাছে চায়না আল্লাহ তার উপর রাগান্বিত হন'(জানে তিরমিজি: ৩৩৭৩)

দোয়া করার ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে যেন, দোয়ার আদব মেনে ও শর্তসমূহ মেনে দোয়া করা যায়।

দুনিয়াপ্রীতি, লোভ-লালসা পরিহার: সাধারণ অর্থে লাগামহীনভাবে যখন যা ইচ্ছা খাওয়াকে শারাহ বা লালসা বলে। কত দেহকে যে উঠকো-মুটকো বানিয়ে ধ্বংসে নিপতিত করেছে- তার হিসেব নেই। খায়েশ ও কামনাশক্তি জাগ্রত হওয়ার কারণ
এটিই।

হারিস ইবনে কিলদাহ বলেন, ‘অতি ভোজনের কারণেই মৃত্যু হয়েছে কত জীবজন্তুর, বিরান হয়েছে কত বন-জঙ্গল।' অন্য এক ব্যক্তি বলেন, ‘যদি কবরবাসীদের জিজ্ঞেস করা হয়, আপনাদের মৃতুর কারণ কী? তারা জবাবে বলবে, অতি ভোজনে বদহজম।’

উমার ইবনুল খাত্তাব (রাযি.) বলেন, "দুনিয়ার বিত্তবানদের কাছে বেশি বেশি যেয়ো না; কারণ, এতে প্রাপ্ত রিজিকের প্রতি অসন্তোষ জন্ম নেয়।"

“দুশ্চিন্তা ও পেরেশানি আসে মূলত দুটি কারণে-
১) দুনিয়ার প্রতি ভালোবাসা ও লোভ থাকার কারনে,
২) নেক আমলের মধ্যে ত্রুটি থাকার কারণে।” (ইমাম ইবনুল কাইয়্যিম রহ.)

এমনিভাবে ভোজনবিলাসিতা, অন্তরের প্রেমরোগ, টাকা-পয়সা, ধন-দৌলত, পোশাক-আশাকের অপব্যয়, উচ্চাভিলাষী স্বভাব মানুষের আত্মাকে অপবিত্র করে তোলে এগুলো থেকে নিজের নফস বা প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করায় সচেষ্ট থাকতে হবে, এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে মুমিনদের দুনিয়ার চেয়ে আখিরাতে মহান রবের প্রতিদানই সর্বোত্তম।

মিথ্যাবাদিতা পরিহার করে সত্যকে আঁকড়ে ধরা: মিথ্যাবাদিতা একজন মানুষের অন্তরকে কলুষিত করে। বলা হয়, “মিথ্যাই সকল পাপের জননী”। মানুষ যখন মিথ্যা বলাকে নিজের অভ্যাসে পরিণত করে তখন তার আমলনামায় লিখা হয় মিথ্যুক হওয়ার গুনাহ, তার আত্মা অপবিত্রতার দিকে ধাবিত হয়। অথচ একজন মুমিনের বৈশিষ্ট্য কখনো মিথ্যাবাদিতা হতে পারে না।

আব্দুল্লাহ রাযি. এর সূত্রে বর্ণিত, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাই সাল্লাম এরশাদ করেন-

مَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبُ عِنْدَ اللهِ كَذَّابًا

“কেউ যখন মিথ্যা বলতে থাকে এবং সে অবিরাম মিথ্যাই বলে যায়, তখন সে আল্লাহর খাতায় নিজেকে কাযযাব তথা চরম মিথ্যুক হিসেবে নাম লেখায় ।” (সহিহ মুসলিম:২৬০৭)

ইবনে মাসুউদ রাযি. বলেন, ‘প্রতারণা আর মিথ্যাবাদিতা ছাড়া মুমিনের প্রত্যেক কাজই স্বভাবজাত।’

এ থেকেই বুঝা যায়, আত্মাকে পবিত্র রাখতে হলে আমাদেরকে সত্যবাদিতার গুনে নিজেদেরকে গুণান্বিত করার প্রয়াস চালিয়ে যেতে হবে।

হিংসা-বিদ্বেষ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখা

হিংসা হলো কারো কোন কিছুর ধ্বংস কামনা করা যদিও সেই ধ্বংসকামীর কাছে তা না থাকুক। সাধারণত পার্থিব বিষয় নিয়ে মানুষ একে অপরকে হিংসা করে থাকে যা যা মানুষের আত্মাকে অসুস্থ-অপবিত্র করে তোলে, গুনাহের পাল্লা ভারী করে। হিংসার কারণে শুধু অন্যেরই ক্ষতি হয় না, ক্ষতি হয় হিংসুকের নিজেরও। কারণ হিংসুক নিজেও তখন খিটখিটে মেজাজের হয়ে যায়, চেহারা বিবর্ণ হয়ে যায়, চরম হতাশায় ভোগে। আর একজন মুমিন বান্দা কখনো হতাশায় ভুগতে পারে না।

তাই এ হিংসা-বিদ্বেষ থেকে মুক্তি পেতে চাইলে আত্মাকে পবিত্র রাখতে চাইলে এ কথা ভালো করে মনে রাখতে হবে যে মানুষের কপালে যা লেখা আছে তা অবশ্যই ঘটবে কোন কৌশলেই তা পরিবর্তন করা সম্ভব নয়। আর জীবন বন্টনকারী আল্লাহ তো প্রজ্ঞাবান। তিনি সবার মালিক। তিনিই দেন। তিনি বঞ্চিত করেন। মহাবিশ্বের সব কিছুই তিনি সৃষ্টি করেছেন। সুতরাং হিংসা করার অর্থ আল্লাহর তা'আলার ইচ্ছা বিরোধিতা করা যা মুমিনের সিফাত বা বৈশিষ্ট্য নয়।

ড. খালিদ আদ-দুরাইস (হাফি.) বলেন, "আখিরাত নিয়ে ব্যস্ত মানুষদের হাতে সময় নেই শত্রুতা করার, হিংসা-বিদ্বেষ, ঝগড়া-বিবাদের মতো অনর্থক কাজ করার।"

হাদীসে এসেছে হিংসা শুধু দুজন ব্যক্তির ক্ষেত্রেই ব্যতিক্রম অর্থাৎ দুজন ব্যক্তির ক্ষেত্রে হিংসা করা অবৈধ নয়।

সালিম তাঁর পিতার সূত্রে বর্ণনা করেন, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেন-
। حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ: رَجُلٌ آتَاهُ اللهُ الْقُرْآنَ فَهُوَ يَقُومُ بِهِ آنَاءَ اللَّيْلِ، وَآنَاءَ النَّهَارِ، وَرَجُلٌ آتَاهُ اللهُ مَالًا، فَهُوَ يُنْفِقُهُ آنَاءَ اللَّيْلِ، وَآنَاءَ النَّهَارِ

“যে কারো প্রতি হিংসা অবৈধ, তবে দুজন ব্যতিক্রম । এক. যাকে আল্লাহ তাআলা কুরআনের নেয়ামত দান করেছেন এবং সে দিনরাত নামাজে দাঁড়িয়ে কুরআন তিলাওয়াত করে চলে। দুই. যাকে আল্লাহ ধনসম্পদ দান করেছেন এবং সে দিনরাত সৎপথে তা ব্যয় করতে থাকে ।” (সহিহ বুখারী: ৭৫২৯ সহিহ মুসলিম: ৮১৫)

আল্লাহ তা'য়ালা আমাদেরকে একটি হিংসা-বিদ্বেষ মুক্ত পবিত্র আত্মার অধিকারী করুন, আমীন।

দৃষ্টি ও জবানকে নিয়ন্ত্রণ: দৃষ্টির হিফাজত এবং জবানকে নিয়ন্ত্রণ ব্যতীত আত্মার পবিত্রতা হাসিল করা কীভাবে সম্ভব হবে!

এবিষয়ে পবিত্র কুরআনে আল্লাহ তা'য়ালা বলেছেন,

إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولا

''নিশ্চয়ই কর্ণ, চক্ষু ও অন্তর এগুলোর প্রত্যেকটি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা
করা হবে।" (সূরা ইসরা, আয়াত: ৩৬)

"আপনার দৃষ্টি, প্রতিটা কদম এবং প্রতিটা কথার ব্যাপারে যত্নশীল হোন। কারণ—নিশ্চিতভাবেই এসবের ব্যাপারে কিয়ামতের ময়দানে আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে।" (ইমাম ইবন জাওযী রাহিমাহুল্লাহ)

মাওলানা ইউসুফ কান্ধলবী (রহ.) বলেন, "চোখের গুনাহ করলে ৫টি ক্ষতি--
১. ফরয নামাযে তাকবিরে উলা থেকে মাহরুম হবে।
২. তাহাজ্জুদের নেয়ামত থেকে মাহরুম হবে।
৩. রুজীর বরকত কমে যাবে।
৪. মুখস্ত কুরআন ও দুআ ভুলে যাবে।
৫. মৃত্যুর সময় ঈমানি হালাতে মৃত্যু হওয়ার সম্ভবনা কমে যাবে।

উল্টো দিকে নজরের হেফাজত করতে পারলে ঈমানের মজা পাবে আর ঈমানের মধ্যে নূর হাসিল হবে।"

জিকিরের মাধ্যমে আত্মার পবিত্রতা: বিভিন্ন বিপদ-আপদ থেকে রক্ষার জন্য আমরা যদি পবিত্র হৃদয় নিয়ে আল্লাহর দরবারে দুই হাত তুলে প্রার্থনা করি তাহলে হয়তো তিনি আমাদের ক্ষমা করবেন।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللهِ ؕ اَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ؕ

"শুনে রাখো, 'আল্লাহর জিকির দ্বারাই অন্তরসমূহ প্রশান্তি লাভ করে।" (সূরা রাদ, আয়াত: ২৮)

হাদিসে এসেছে-

‘রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, ‘আমার বান্দা আমার সম্পর্কে যেমন ধারণা করে আমি ঠিক তেমন ধারণা করি। সে যখন আমাকে স্মরণ করে তখন আমি ও তার সাথে থাকি। যদি সে মনে মনে আমাকে স্মরণ করে আমিও আমার মনের মধ্যে তাকে স্মরণ করি। আর যদি সে কোনো সমাবেশে আমাকে স্মরণ করে, তা হলে আমি তাকে এর চেয়েও উত্তম সমাবেশে স্মরণ করি।’ (বুখারি, মুসলিম)

মনে রাখতে হবে আমাদের হৃদয়কে পবিত্র করতে হলে বেশি বেশি আল্লাহকে স্মরণ করা জরুরি। আল্লাহর জিকিরে সময় অতিবাহিত করা। আল্লাহর জিকির ও ইবাদত-বন্দেগির মাধ্যম পরিশুদ্ধ আত্মা গঠনের মাধ্যমেই দুনিয়ার যাবতীয় মহামারি, বিপদ-আপদ থেকে রক্ষা পাবে মুমিন মুসলমান।

কেননা আল্লাহর জিকিরে মাধ্যমেই তার সান্নিধ্য লাভ করার উপায়। তাই আল্লাহর সান্নিধ্য লাভ ও আত্মাকে পবিত্র করতে কুরআন তেলাওয়াত ও কুরআনের অধ্যয়নের বিকল্প নেই। কুরআনই একমাত্র গ্রন্থ যার অধ্যয়ন মানুষের হৃদয়কে পবিত্র করতে পারে।

গীবত বা পরনিন্দা থেকে দূরে থাকা:

আত্মার পবিত্রতা অর্জনের জন্য অবশ্যই একজন মুমিনকে গীবত বা পরনিন্দা থেকে দূরে থাকতে হবে। গীবত-পরনিন্দা এতই নিকৃষ্ট যে, এটাকে মৃত ভাইয়ের গোশত খাওয়ার সাথে তুলনা করা হয়েছে।

গীবতের কারণে নিজের আমলনামা বিনষ্ট হয়। মনে রাখতে হবে, গীবতকারীর আমলের সওয়াব, যার গীবত করা হয় তার আমলনামায় চলে যাবে। তাই আত্মার পবিত্রতা অর্জনের জন্য গীবতকে অবশ্যই পরিহার করতে হবে।

সর্বোপরি আত্মার পবিত্রতার অর্জনের জন্য একজন মুমিন মুসলমানকে আল্লাহর আদেশ নিষেধ মেনে চলতে হবে এবং সকল প্রকার গুনাহ থেকে বেঁচে থাকার সর্বোচ্চ চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে।

আত্মার পবিত্রতা অর্জনের পুরস্কার

পবিত্র আত্মার অধিকারীদের যে সংবর্ধনা দেওয়া হবে, তার ভাষ্য পবিত্র কোরআনে এভাবে এসেছে,

يٰۤاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِيْۤ اِلٰي رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْ ۙوَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ

‘মহান আল্লাহ ইরশাদ করেন, ‘হে প্রশান্ত আত্মা, তুমি তোমার রবের কাছে ফিরে এসো সন্তুষ্ট ও সন্তোষভাজন হয়ে। আর আমার বান্দাদের অন্তর্ভুক্ত হও এবং আমার জান্নাতে প্রবেশ করো।’ (সূরা ফাজর, আয়াত: ২৭-৩০)

আত্মার পবিত্রতা অর্জনকারী মুমিন ব্যক্তির জন্য সর্বোত্তম পুরস্কার তো মহান রবের কাছেই উত্তম প্রতিদান রয়েছে। আত্মার পবিত্রতা অর্জনকারী ব্যক্তির দুনিয়া ও আখিরাতের সকল জায়গায় তিনি আল্লাহকেই বন্ধু হিসেবে সাহায্যকারী হিসেবে পাবেন। আমিরাতের চূড়ান্ত সফলতা অর্জন করে সম্মানিত হবেন, ইন শা আল্লাহ।

সেই মহামহিম রবের শুকরিয়া আদায় করেই শেষ করছি যিনি সমস্ত জাহানের সৃষ্টিকর্তা-প্রতিপালক, যিনি আমার অযোগ্যতা সত্ত্বেও আমাকে দিয়ে এমন গুরুত্বপূর্ণ কাজটি সম্পন্ন করিয়ে নিয়েছেন, আলহামদুলিল্লাহ। রাসূলে পাক সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতি দুরুদ ও সালাম। এছাড়াও Islamic Online Madrasa (IOM) এর উস্তাদদের প্রতি কৃতজ্ঞতা এমন একটি থিসিসের কাজে আমাদেরকে সংযুক্ত করার জন্য, সুযোগ করে দেয়ার জন্য। সবশেষে মহান আল্লাহর নিকট প্রার্থনা, তিনি যেন আমাদের সবাইকে রূহ বা আত্মার কলুষতা থেকে পবিত্রতা অর্জনের তাওফিক দান করেন। নিজেদের নফসকে “নফসে মুতমাইন্নাহ” হিসেবে গড়ার তাওফিক দিন, এই গুনাহগারদেরকে ভুল-ত্রুটিগুলো “গফুরুর রাহীম” নামের উসিলায় মাফ করে দিন, আমাদের উস্তাদদেরকে নেক হায়াতের সাথে হিফাজত করেন, উত্তম প্রতিদান দান করেন, আমাদের সকলকে সকলের পরিবার-পরিজনসহ রবের সৃজিত জান্নাতে আবার একত্রিত করুন, আমিন।

সহায়ক বই, ওয়েবসাইট ও তথ্যসূত্র:

১. আত্মার পরিচর্যা
ইবনুল জাওযী (রহ.)
অনুবাদ: হাসান মাসরুর

২. পরিশুদ্ধ কলব
শাইখ আহমাদ ফরিদ
অনুবাদ: ইলিয়াস আশরাফ

৩. আত্মার ওষুধ
ইমাম ইবনুল-কাইয়্যিম
অনুবাদ: মহিউদ্দিন রূপম

৪. দিল কি দুনিয়া
মুফতি মুহাম্মদ শফি (রহ.)
ভাষান্তর: মো. আবদুল মজিদ মোল্লার
(কালের কণ্ঠ পত্রিকায় প্রকাশিত আর্টিকেল থেকে)

৫. আল হায়াতুর রব্বানিয়া
ড. ইউসুফ আল-কারজাভি (রহ.)
ভাষান্তর: আলেমা হাবিবা আক্তার
(কালের কণ্ঠ পত্রিকায় প্রকাশিত আর্টিকেল থেকে)

৬. দৈনিক পত্রিকা: কালের কণ্ঠ, জাগো নিউজ, বাংলা নিউজ।

৭. Al Quran এপস

৮. উইকিপিডিয়া ও অন্যান্য।